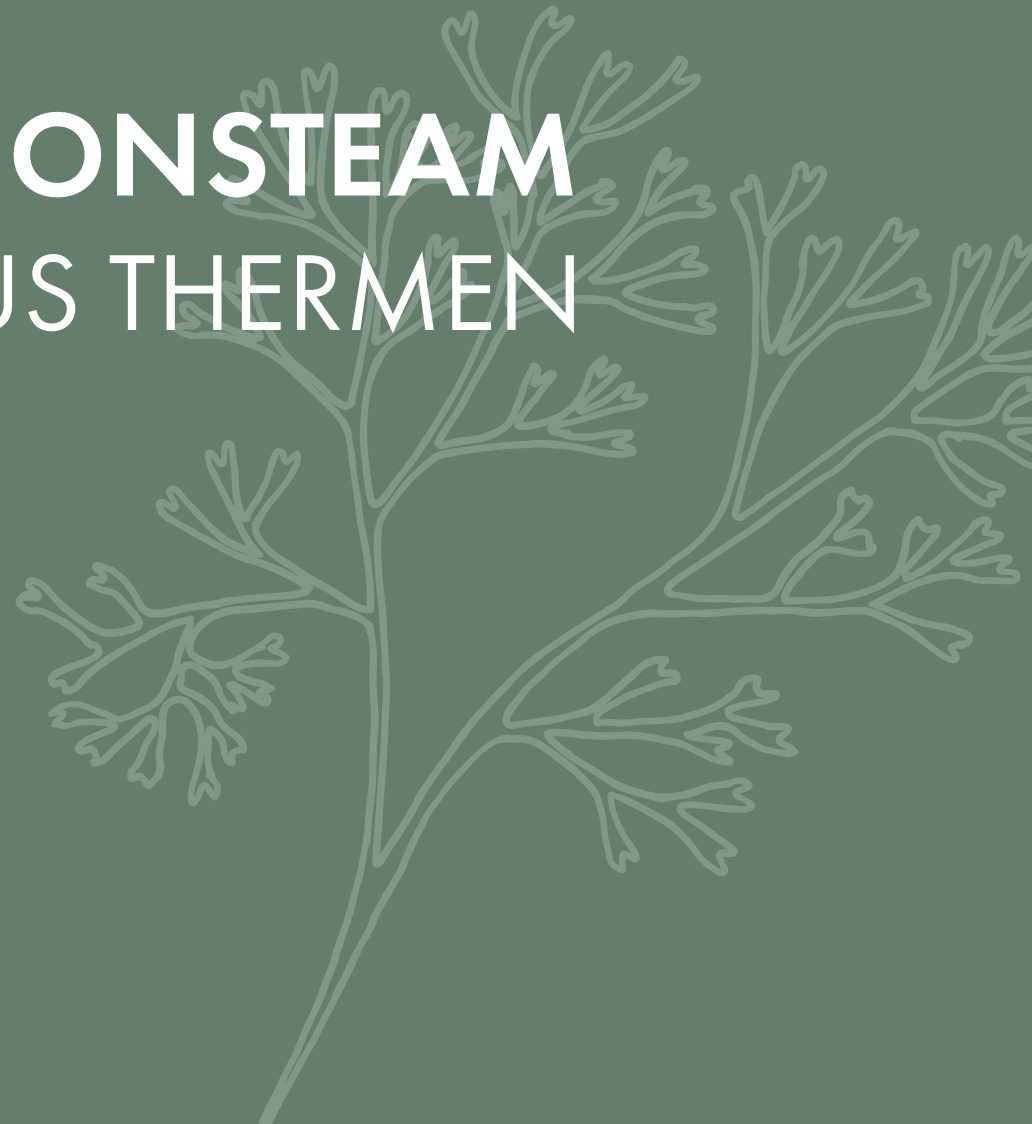


MEDITARIUM

SLOWING DOWN

DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Manuela Struve-Seemann

geb. 1975

Seit 2025 Leiterin des Meditationsteams.
Teamleiterin im Jobcenter.

Workshopleiterin für Musik mit Handpans, Fortbildung
Sound Medicine/Sound Bath. Ehrenamtlich aktiv im
Tierschutz und Fortbildungen im Bereich Tellington
Touch und Hundepsychologie.

„Letztlich ist die Welt ein Klang“ (Gerhard Meier)

Schwerpunkt Meditation: Klangreisen und Sound-
Bäder mit Kristallklangschaalen und Handpan.

DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Frank Alda

geb. 1964

Krankenpfleger (10 Jahre Tätigkeit in der Pflege).

Lehramtsstudium für Primarstufe (Pädagogik, Mathematik, Deutsch, Sport); Zertifikatskurs Musik.

seit 1999 als Grundschullehrer tätig.

Schwerpunkt Meditation:

Klangmeditation (Monochord, Tanpura, Koto)



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Shakeh Avakian

Armnenierin aus dem Iran-
Lebt seit 1977 in Deutschland.
Seit 1991 die deutsche Staatsangehörigkeit.

Selbstständige Podologin.

“Mit Meditieren konnte ich oft nach oder während
der Arbeit entspannen. Deshalb möchte ich damit
auch anderen helfen,,

DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Agi Beck

geb. 1957

Studium in Biologie, Geographie und Theologie;
Erwachsenenpädagogin.

Schwerpunkt Meditation:

Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.

Weitere Aspekte: Begleitung von Outdoor-
Meditationen und Exerzitien, Pilgern, liturgischer
und sakraler Tanz.



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Linda Dieck

geb. 1981

Lehrerin für Sprachen am Berufskolleg (Dipl. Gewerbelehrerin) und Yogalehrerin (200h Yoga Alliance Vinyasa Yoga und 50h Yin Yoga).

Seit 2019 Yogaunterricht in der Schule, im Yogastudio in Aachen und auf selbständiger Basis in Belgien mit den Schwerpunkten körperliche Übungen (Asana), Atemwahrnehmung und -kontrolle (Pranayama) sowie Meditation.

Schwerpunkte Meditation: Körper- und Atemwahrnehmung als Anker zum Hier und Jetzt (Grundlage des Glücks!), einfache Atemübungen (Pranayama).

DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Christine Kempchen

geb. 1974

Ich arbeite als EU-Projektmanagerin an der RWTH Aachen und habe in Maastricht Umwelt- und Gesundheitswissenschaften studiert. Seit 2026 bin ich Teil des Meditationsteams.

Zur Meditation gefunden habe ich durch eine schwere Krebserkrankung, von der ich zum Glück genesen bin. Besonders am Herzen liegen mir Traumreisen, durch die ich Menschen an Orte mitnehmen möchte, die ich selbst auf meinen Reisen entdecken durfte.

Meine Leidenschaft fürs Reisen fließt in meine Meditationen ein, mit dem Wunsch, die sonnigen, bunten und schönen Seiten der Welt mit anderen zu teilen.

DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Rita Erken

geb. 1951

Nach dem Studium tätig in der Erwachsenenbildung an der RWTH und der VHS Aachen sowie für kirchliche und freie Träger in den Bereichen Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Entspannung und Integration, später Körperpsychotherapie.

Seit 2010 Mitglied im Meditationsteam mit den Schwerpunkten Achtsamkeitsmeditationen zur Wahrnehmung und Sensibilisierung des Atem- und Körperbewusstseins, Phantasiereisen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Hildegard Etzbach

geb. 1953

Dipl. Sozialpädagogin, Gestalttherapeutische Beraterin und Gestaltpädagogin, Entspannung- und Gesundheitstrainerin, Ausbildung im Meditativen Tanzen z. Z. tätig im Hospiz- und Trauerbereich.

Schwerpunkt Meditation: Übungen aus dem Autogenen Training und aus der PMR (Progressive Muskelrelaxation), jeweils verbunden mit Visualisierungen oder Phantasiereisen.



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Catherine Rox-Dornberg

geb. 1959

Langjährige Tätigkeit bei MISEREOR als Dipl. Dolm. für Französisch und Spanisch und Referentin im Bereich Evaluierung und Beratung, Seit dem 01.06.2024 in Rente. Ausbildung in geistlicher Begleitung.

„Natur, speziell Ornithologie, Garten, Musik, Radeln, Stille, Kontakte zu Menschen sowie Spiritualität in jeglicher Form bereiten mir große Freude und bereichern mein Leben.“

Schwerpunkt Meditation: Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Fantasiereisen

DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Barbara Kürstgens

geb. 1960

Diplom Religionspädagogin, Physiotherapeutin

Schwerpunkt Meditation: Phantasiereisen mit
PMR (Progressive Muskelrelaxation)



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Birgit Heisterkamp

geb. 1949

Lehrerin im Ruhestand mit Schwerpunkt Religionspädagogik; Erwachsenenbildnerin.

Ehrenamtlich tätig in verschiedenen Bereichen.

Seit 2006 im Meditationsteam der Carolus Thermen.

Schwerpunkt Meditation: Reise durch den Körper, geführt durch den eigenen Atem, Fantasiereisen und, gute Wünsche für den Alltag.



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Britta Kaempffe

geb. 1948

Sonderschulkonrektorin im Ruhestand; Zusatzqualifikationen.

„Meine Meditation ist von christlicher und buddhistischer Tradition geprägt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Einsatz einer Klangschale den Zugang zur Meditation anbahnen und vertiefen kann. Diese Erfahrung möchte ich gerne weitergeben.“



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Georg Kempe

geb. 1973

Ergotherapeut an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

„Ich verschenke gern was mir selbst Freude macht. Die Meditation in den Thermen empfinde ich selbst als eine stille, angenehme Zeit und das teile ich gern.“

Schwerpunkt Meditation: Körperentspannungen durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen.



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Annette Lenders

geb. 1957

Diplom-Sozialpädagogin und Supervisorin (DGSv)

„Mich inspiriert der Satz von Teresa von Avila: Tu deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Schwerpunkt Meditation: Wahrnehmung und Vertiefung des Atems.

DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Maria Lennartz

geb. 1949

27 Jahre Leitungserfahrung aus dem beruflichen Kontext.

Meditationanleiterin, zertifiziert n. Dr. Wolfgang Siepen, Katechetisches Institut Aachen.

Ehrenamtliche Pilgerseelsorgerin in Santiago de Compostela.

Schwerpunkt Meditation: Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine systematisch aufbauende und erforschte Methode, die über das Körperbewusstsein und den Atem, den Geist in die Ruhe und Meditation führt.



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Erdmuthe Menze

geb. 1949

Diplompädagogin und Montessori-Grundschullehrerin im Ruhestand, z. Zt. im Bereich „Neue Wohnformen“ engagiert.

Fortbildungen im Bereich Autogenes Training, Phantasie - und Märchenreisen.

„Ich praktiziere selbst täglich eine Tiefenentspannung mit besonders heilsamer Auswirkung. In den Meditationen in den Carolus Thermen möchte ich dieses Wissen weitergeben.“



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Suzanne Meyer

geb. 1974

Sonderpädagogin sowie zertifizierte Yogalehrerin (BYV, 500 Stunden).

Weiterbildung in traumasensiblen Yoga (TSY, 224 Stunden nach Pfahl/Dünemann).

Schwerpunkt Meditation: Körperreisen, Atemarbeit und Klangschalen.



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Maria Pirch

geb. 1961

Gemeindereferentin in der Pfarre Franziska von Aachen, Cityseelsorgerin und Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche.

Schwerpunkt Meditation: Körperentspannung und Phantasiereisen



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Elisabeth Popien

geb. 1968

Evgl. Kirchenmusikerin, freiberufliche Sängerin,
Sport-Trainerin mit Schwerpunkt Rückenfitness.

Schwerpunkt Meditation: Körperentspannung mit
Hilfe von Atemtechnik in Verbindung mit Klangscha-
len oder Musik.

DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Susanne Quinker

geb. 1962

Dipl. Religionspädagogin, Lehramtsstudium,
Kirchenmusikausbildung.

Lehrerin an einer Gesamtschule.

Schwerpunkt Meditation: Körperentspannung mit
 Klängen von Koshi und Steel Tongue Drum.



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Sibylle Tura

geb. 1962

Studium: Musik, Turkologie, Museumswissenschaft.

Ich praktiziere ‚The Work von Byron Katie‘, eine Technik, um Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster zu identifizieren und mit 4 Fragen zu hinterfragen.

„Heiterkeit, Lebensfreude und Lebensfreunde stärken den Lebensmut und machen unbesiegbar.“

Schwerpunkt Meditation: Körperentspannung durch Progressive Muskelentspannung, Klangmeditation, Phantasiereise.

DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Gabriele Schütz-Lembach

geb. 1951

Ausbildung: Ingenieurin, Lehramtsstudium Chemie/
Germanistik – Naturerfahrungs- und Entspannungstrai-
nerin, auch in Bildungsurlauben und Vorträgen.

Seit Beginn im Team; seit 30 Jahren Yoga und eige-
nes Üben auf buddhistischem Hintergrund. Freude und
Neugier am Vermitteln.

Schwerpunkt Meditation: Körper-Wahrnehmung,
Atembetrachtung, Konzentration; Gedankenruhe und
Klarheit entstehen lassen; „Einsicht in das, was ist“.



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Anke Reermann

geb. 1969

Erziehungswissenschaftlerin, Mediatorin.

Referentin für weltkirchliche Aufgaben/missio beim Bistum Aachen; ein Schwerpunkt innerhalb der Arbeit ist der interreligiöse Dialog der Religionen.

Seit 1995 auf dem Weg des Yoga.

Schwerpunkt Meditation: Yoga Nidra - der geführte Traum - Wahrnehmung des eigenen Körpers und des Atems, Weg zur Stille und zum Selbst.



DAS MEDITATIONSTEAM IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN



Dorothea Veldkamp

geb. 1959

Sozialpädagogin / Zusatzausbildung in
Gestaltpädagogik.

Z.Zt. tätig in Arbeit mit behinderten Menschen.

Seit 2002 ehrenamtlich engagiert im Meditations-
team.

Schwerpunkt Meditation: körperorientierte Licht-
und Heilreisen.